ROK III

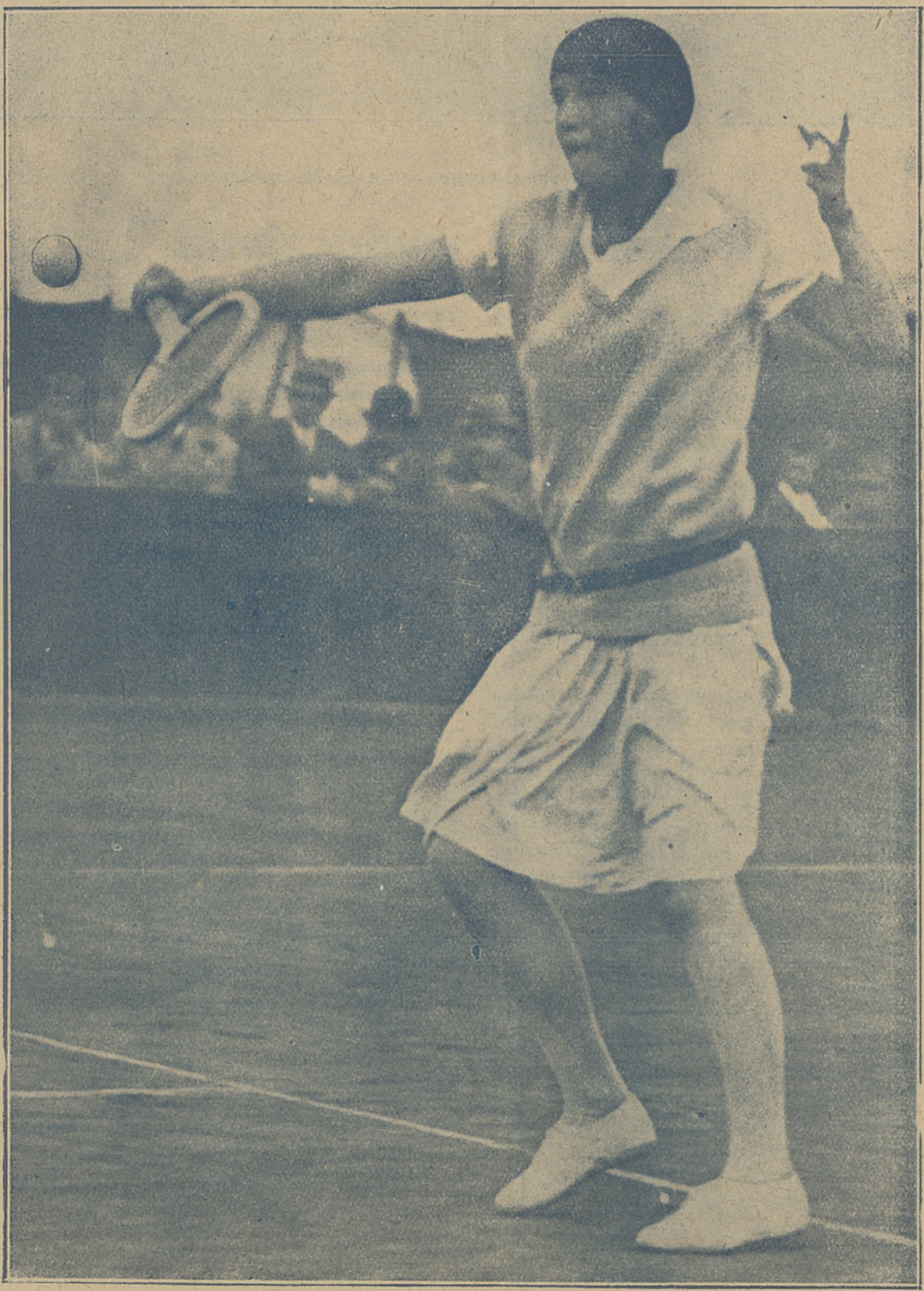
Nr. 13.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



MŁODZIUTKA JĘDRZEJOWSKA NAJLEPSZA POLSKA TENNISISTKA

Pierwszy zeszyt lipcowy 1929 r.

Cena egz. 50 groszy.



Uczestniczki tennisowych mistrzostw stolicy

Wakacyjne wypoczynki

Jesteśmy wszyscy bez wyjątku straszliwie zmęczeni całoroczną pracą i dotkliwie stopień zmęczenia tego odczuwamy na sobie w pierwszych miesiącach lata. Marzymy o przerwaniu normalnej pracy, o porzuceniu miasta i wyjeździe na odpoczynek.

Ten wakacyjny wypoczynek urlopowy ma nam przynieść wiele gorąco wyczekiwanych korzyści i radości. Łączymy z nim przedewszystkiem nadzieje na poprawę stanu naszego zdrowia. Pragniemy dać nerwom odprężenie po niespokojnem, huczącem życiu miast. Chcemy zaznać przyjemności nieskrępowanego żadnym narzuconym trybom życia na świeżem powietrzu, korzystając w pełni z promieni słońca, wolnego czasu i rozrywek.

Wypoczynek urlopowy, jeśli ma nam przynieść wszystkie wymienione wyżej pozycje korzyści, musi być starannie obmyślony, tem więcej, że w tym okresie chcemy także nabrać sił na drugi rok pracy, która nas nieuchronnie czeka po powrocie z urlopu czy z wakacyj. Musimy przeto tak ułożyć swój program wakacyj, aby znaleźć w nim miejsce zarazem na przyjemność, rozrywkę, zdobycie nowych sił i poprawienie stanu zdrowia.

Zasadą, coraz głębiej przenikającą do świadomości jednostek i całych społeczeństw współczesnych, jest„ że najlepszym środkiem leczniczym zarówno w stosunku do ciała, jak nerwów, służy odpowiednio uprawiany sport. Zagranicą istnieją już dziś specjalne zakłady kuracyjne, w których pewne niedomagania ciała, nerwów, a nawet zmęczenie czy depresję psychiczną leczy się sportem. Ćwiczenia fizyczne zyskały sobie zresztą należne im miejsce we wszystkich miejscowościach kuracyjnych i wypoczynkowych, a osoby, jadące na letni urlop w wyborze miejscowości, kierują się przedewszystkiem istniejącym stanem urządzeń sportowych, dających szerokie możliwości prowadzenia ćwiczeń cielesnych i rozrywek ruchowych.

Dawno już minęły czasy, kiedy to do dobrego tonu eleganckich miejscowości kuracyjnych należało — mieć dwa betonowe korty tennisowe, na których niektóre osoby, „zapalone do sportu",' grywały od czasu do czasu. Dziś na średnią skalę europejską zakrojone uzdrowisko musi mieć kilka ziemnych placów tennisowych, stadjon lub boisko, pływalnie i t. p. urządzenia. Co więcej — uzdrowiska zagraniczne usilnie zabiegają o to, aby w sezonie kuracyjnym odbywały się na boisku uzdrowiska jakieś ciekawe zawody sportowe, zdolne zainteresować i zachęcić do zjeżdżania kuracjuszy. Bowiem sport jest dziś atrakcją o charakterze podwójnym: jest równie interesującym dla tych, którzy go uprawiają, jak i dla tych, którzy nań patrzą.

Wszystkie, wyżej wypowiedziane uwagi, dają dużo do myślenia i wskazują wyraźnie na to, że istotnie sport uważany jest dziś w chwilach wypoczynku za pierwszorzędną atrakcję. Życie idzie także i w tym kierunku, że wykazuje jak na dłoni, przemożne a dobroczynne wpływy sportu na poprawę zdrowia, uspokojenie nerwów, pogodę ducha i wypoczynek umysłu.

Z tych względów godzi się jak najgoręcej polecić wszystkim wyjeżdżającym na odpoczynek letni, mieć na uwadze doniosłe znaczenie i wpływy ćwiczeń sportowych. Nierzadko, wpędzeni w ciężki i długi trud codziennego dnia pracy nie mamy ani czasu, ani ochoty. A może raczej — i czas i ochota znalazłyby się przez nich, gdybyśmy spróbowali zasmakować w urokach sportu. Ale dla wielu, bardzo wielu osób — niestety, tak trudno jest zacząć. Przeważnie — nie chce się zaczynać jeszcze jednego „zajęcia" więcej, kiedy już i tak z sił i nerwów wypruwa człowieka obowiązek codziennej pracy. Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że właśnie „obowiązek" sportu dodaje życiu naszemu sił i radości, że przeto pozwala łatwiej znosić trudy dnia pracy i mniej odczuwać zmęczenie.

Nasz miesiąc urlopowy jest idealnym momentem do nawiązania bliższych stosunków z nieporównaną radością i korzyściami ćwiczeń cielesnych. Przekona on nas, że sport naprawdę daje zdrowie i siły, opanowanie nerwów i większą odporność na wszelkie załamania fizyczne i moralne.

Ćwiczenia fizyczne, jakie w ciągu tego miesiąca wykonywać będziecie, obdarzą was nowym zapasem energji i sił, a co więcej nauczą nas cenić i nadal stosować już w codziennem życiu pracy zajęcia sportowe.

Jeśli nie jesteście co do tego przekonane — sprobujcie. A jeśli podzielacie nasze zdanie — nawróćcie wasze matki, siostry i... wasze dzieci na radosną wiarę sportu.

WIOŚLARSTWO KOBIECE ZAGRANICĄ

Sport kobiecy dojrzewa, uświadamia sobie cele, wypracowuje zasady. Przechodzi okres burzy i wrzenia. W prasie zagranicznej pełno artykułów omawiających zagadnienia odrębności wioślarstwa kobiecego, kwestję regat kobiecych.

W jednym z ostatnich numerów niemieckiego „Wassersportu" znajdujemy artykuł p. Bormanna, który daje pojęcie o tem, jak w obecnej chwili wygląda wioślarstwo kobiece zagranicą w trzech poważnych ośrodkach: Anglji, Holandji i Niemczech.

Wioślarstwo kobiece w Anglji wyszło z College'ów. Już przed laty próbowano kobiety brać na przejażdżki łódką. Jeździły wówczas powabne misses i ladys w powłóczystych sukniach i kapeluszach jako towarzyszki mężczyzn. Nic to jednak nie miało wspólnego ze sportem. Dopiero studentki angielskie, zazdroszcząc swym kolegom sportowych sukcesów, podjęły walkę o sport kobiecy. Z młodzieńczą energją wzięły się do pracy i dopięły swego.

Dziś Anglja liczy 75 kobiecych klubów wioślarskich (łącznie z klubami College'ów). Znakomita ich większość znajduje się w najbliższem otoczeniu Londynu.

Większość klubów jest prowadzona przez kobiety, choć w niektórych można spotkać i mężczyzn jako trenerów. Prócz klubów czysto kobiecych istnieją również kluby mieszane oraz kluby męskie z sekcją kobiecą, w ostatnim wypadku sekcja posiada autonomję. Tabor używany przez kobiety nie różni się od męskiego. Począwszy od szerokich „balji", po przez łodzie klepkowe, do smukłych wyścigówek, spotkać można wszelkie typy.

Podobnie nie istnieją żadne ograniczenia odnośne zawodów. Obok regat „na styl", spotykamy rzeczne wyścigi na 1 milę (1609 m.). W College'ach podobnie jak mężczyźni organizują panie zawody „head of the river", do których stają ósemki ubiegające się o tytuł najlepszej na danej rzece. Klasyczny taki wyścig odbywa się między innemi na szlaku Mortlahe—Putney 6834 mtr., słynnym z regat Oxford — Cambridge. Na tymże szlaku odbywa się corocznie kobiece mistrzostwo jedynek. Regaty z wyjątkiem mistrzostw Women's Amateur Rouring Associatuon, mistrzostw jedynek i „head of the river", urządzane są wspólnie z regatami klubów męskich.

Na regatach kobiecych, stroną techniczno-organizacyjną kierują oczywiście same kobiety. Wioślarki angielskie zgrupowane są w związku W. A. R. A. prezesem jest lady Desborough.

Jak z tego widać, wioślarstwo kobiece w Anglji posiada formy analogiczne do męskiego, cieszy się zupełną swobodą w swym rozwoju. Duch eksperymentu wrodzony Anglikom, każe im „czekać i obserwować". Wierzą, że życie to najlepszy nauczyciel.

Podobny obraz spotykamy w Holandji. I tu istnieją samodzielne kluby kobiece, i tu spotykamy tabor wyścigowy. Istnieje jednak wielka różnica. Holenderki nie uznają regat-wyścigów. Jedyną formą konkurencji są zawody „na styl". Coprawda w roku 1913 spróbowano regat na wzór męski, widocznie jednak skutki były opłakane, gdyż do tego czasu zawodów tego typu nie urządzono. Próba zawiodła, być może dlatego, że podjętą była za wcześnie, — być może wchodzi tu w grę kwestja odrębnego temperamentu. Fakt, faktem, że eksperyment dał wynik ujemny.

Klub wyłącznie kobiecy w Holandji istnieje tylko jeden, jest nim Stowarzyszenie „de Vliet" w Leydzie. Posiada ono własny domek klubowy. Pozostałe kluby są sekcjami przy klubach męskich. Mieszany charakter klubów wycisnął specjalne piętno na całym charakterze wioślarstwa kobiecego.

Najbardziej rozpowszechnioną formą uprawiania wioślarstwa, są mieszane wycieczki niedzielne, połączone z podwieczorkiem na świeżem powietrzu. Turystyka wodna o typie dłuższej włóczęgi, dotąd się nie przyjęła. Ciekawym wyrazem obyczajów jest strój wioślarek; wiosłują one w archaicznych spódniczkach, które wchodząc pod rolki wózków przyczyniają właścicielkom wiele zmartwienia. Nierzadkim jest również widok mieszanej ósemki. Trenując wspólnie z mężczyznami, liczą panie na szybszą naukę stylu.

Regat często kobiecych niema. Zawody kobiece stanowią wkładkę do programu regat męskich. Nie istnieje również w Holandji odrębny Związek kobiecy. Sekcje kobiece spotykamy przy klubach: de Hoop, Nereus, Willem III, Poseidon.



Ósemka angielska zdąża na trening

Zawody „na styl" odbywają się według specjalnego regulaminu. Oto wyjątki z niego:

Juniorami są wioślarki, które do dnia 1 stycznia danego sezonu, nie zdobyły w zawodach 1 lub 2 nagrody. Te, które w poprzednich sezonach nagrody zdobyły, są senjorkami. Zawody „na styl" dla junjorów odbywają się na łodziach klepkowych, dla senjorów na wyścigowych. Osady jadą obok siebie burta przy burcie. Tor 1000 mtr. z nawrotem. Wiosłuje się dwukrotnie 100 mtr. w tempie spokojnem, (do nawrotu i z powrotem) poczem 200 mtr. w tempie szybkiem. Ilość pociągnięć przy jeździe spokojnej 18 — 22, szybkiej co najmniej o 4 więcej, czyli 22 — 26. Liczby 26 pociągnięć na minutę przekroczyć nie wolno.

Ocena.

Praca w wodzie	10 pkt.
Praca ciała	10
Zwroty i sterowanie	5
Ogólne wrażenie	10
Razem max.	35 pkt.

Nawrot służy do określenia sprawności sterniczki, do tego samego celu służą inne nakazane manewry.

Wybitne miejsce w wioślarstwie kobiecem zajmują Niemcy. Związek niemiecki liczy 35 klubów kobiecych, a jeśli doliczyć do tego sekcje przy klubach męskich, koła szkolne, otrzymamy imponującą liczbę 80 towarzystw. W klubach niemieckich przeważa wybitnie kierunek turystyczny, świetnie rozwinięty. Regaty kobiece podobnie jak w Holandji zawierają zawody „na styl". Dopiero w ostatnim roku wśród wielkiej wrzawy zdecydowano się wprowadzić regaty-wyścigi.

Wioślarstwo niemieckie cechuje ostrożność w metodach pracy.

Jako łodzi do zawodów używa się łodzi klepkowych, jedynie mistrzostwa jedynek odbywają się na łodziach wyścigowych. W obecnej chwili toczy się ożywiona dyskusja na temat wyboru typów łodzi i przystosowania taboru do odmiennej budowy kobiety. Wysiłki w tym kierunku podejmowane, niewątpliwie logiczne i celowe, pozwolą stworzyć odrębne formy wioślarstwa kobiecego. Kwestję doboru konkurencji pozostawić należy doświadczeniu systematycznej próby, przeprowadzonej pod kontrolą lekarską, wykażą jaka forma zawodów jest dla kobiet najbardziej wskazana.

Z RADY NAUKOWEJ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

W sobotę dn. 22 czerwca r. b. odbyło się w sali konferencyjnej M. S. Wojsk. przy ul. Nowowiejskiej posiedzenie Rady Naukowej Wychowania Fizycznego. Obradom przewodniczył marsz. J. Piłsudski. Z pośród 25 członków Rady nieobecni byli: min. Składkowski, prof. Piasecki oraz dr. Wyrobek. Ponadto z szeregów członków Rady ubył, zmarły niedawno dr. Jezierski.

Otwierając obrady, Pan Marszałek wezwał Radę do uczczenia przez powstanie pamięci zmarłego dr. Jezierskiego, następnie wygłosił krótkie przemówienie, w którem nadmienił, że dwuletni okres kadencji Rady upłynął już od kilku miesięcy, wobec czego następne posiedzenie odbędzie się dopiero po skompletowaniu nowego składu Rady. Przedłużenie kadencji obecnego składu Rady i opóźnienie posiedzenia zostało spowodowane chorobą i długotrwałą rekonwalescencją Pana Marszałka, który pragnął osobiście wziąć udział w tem ostatniem posiedzeniu Rady.

Po tem zagajeniu Pan Marszałek oddał głos dyrektorowi Państwowego Urzędu WF. i PW., który wygłosił sprawozdanie z działalności PUWF. i PW. Sprawozdanie to uderzyło ogromem niezmiernie ważnych zadań organizacyjnych oraz inwestycyjnych, jakie zostały dokonane przez PUWF. i PW. w ciągu krótkiego okresu sprawozdawczego. To też w dyskusji nad sprawozdaniem prof. Ciechanowski wyraził w imieniu członków Rady słowa najwyższego uznania dla PUWF. i PW. za jego owocną i energiczną działalność, prosząc jednocześnie o zwrócenie w przyszłości specjalnej uwagi na ułatwienie pracy Wojewódzkim Komitetom WF. i PW., które i tak pozbawione możności wykonywania konkretnych zadań dzięki brakowi kredytów oraz organów wykonawczych, obecnie z chwilą utworzenia Okręgowych Urzędów WF. i PW., zeszły do roli organów opinjodawczych. Ponadto prof. Ciechanowski poruszył sprawę fatalnego stanu warunków pracy w. f. pośród młodzieży akademickiej, spowodowanego zarówno trudnościami natury finansowej i organizacyjnej, jak niechęcią w stosunku do zagadnienia w. f., jaką przejawia ogromna większość akademików.

Nad zagadnieniem w. f. młodzieży akademickiej rozwinęła się żywa i długa dyskusja, w której szereg mówców z Panem Marszałkiem oraz Panem Ministrem Czerwińskim na czele wypowiadało obszernie swe poglądy i wnioski. Dyskusja zakończyła się uchwałą Rady, wzywającą Pana Ministra W. R. i O. P. do stworzenia specjalnej komisji z udziałem członków Rady dla przeprowadzenia studjów i postawienia wniosków w sprawie uregulowania pracy w zakresie w. f. na wyższych uczelniach.

Następnie gen. br. dr. Rouppert w imieniu Komitetu Budowy Centralnego Instytutu W. F. na Bielanach złożył krótkie sprawozdanie z prac Komitetu i ze stanu prac budowlanych, poczem dr. Lewicka odczytała sprawozdanie sekretarjatu Rady Naukowej W. F.

Następnym punktem porządku dziennego był referat Pana Marszałka o metodach pracy w. f. w szkolnictwie oraz o kształceniu instruktorów w. f. — Referat ten dotyczył wyłącznie nieomal zagadnienia w. f. w stosunku do dzieci klas młodszych.

Mówca zwrócił na wstępie uwagę na konieczność stosowania jak najdalej idącej indywidualizacji w pracy w. f. w stosunku do dzieci, dowodząc na zasadzie własnych spostrzeżeń, że ćwiczenia i rozrywki ruchowe stosowane np. w klasie 1-ej winny być nieco zmodyfikowane i urozmaicone dla dzieci klasy 2-ej, gdyż w przeciwnym razie spowszechnieją i nie będą przez dzieci z należytym zapałem i starannością wykonywane.

Następnie Pan Marszałek zwrócił uwagę na konieczność ustalenia jakiegoś miernika dla oceniania wyników pracy w. f., wyrażając jednocześnie wątpliwości, czy badanie lekarskie lub egzamin sprawności fizycznej może być uważane za miernik. Dalej, zdaniem Pana Marszałka, należałoby ustalić pewien minimalny program pracy, jaki winien być wykonywany przez nauczycieli w. f. i kontrolowany przy pomocy wspomnianego miernika.

Co się tyczy kwalifikacyj, jakich należy wymagać od wychowawcy fizycznego dzieci, to zdaniem Pana Marszałka, nie potrzeba tu dyplomowanych specjalistów, a zwłaszcza mężczyzn. Najodpowiedniejszymi wychowawcami są kobiety, które posiadają wrodzony talent łatwego poznawania psychiki dziecięcej i stosowania rozrywek ruchowych, odpowiadających zarówno potrzebom zdrowotnym dziecka jak jego upodobaniom intelektualnym.

Spostrzeżenia i wnioski Pana Marszałka spotkały się z pełnem uznaniem członków Rady, którzy w toku ożywionej dyskusji rozwinęli tematy, poruszone przez mówcę. Na zakończenie dyskusji Rada powzięła jednogłośną

uchwałę, wyrażającą potrzebę powołania specjalnej komisji dla wynalezienia miernika pracy w. f. i ustalenia minimalnych programów pracy dla poszczególnych kategoryj wieku.

Po dwugodzinnej przerwie obiadowej nastąpiły dalsze obrady, w czasie których płk. dypl. J. Ulrych wygłosił referat w sprawie ustawy o powszechnym obowiązku wychowania fizycznego. Komunikując Radzie, że projekt ustawy został już w zasadzie opracowany, mówca wypowiada się za tem, ażeby sprawę wprowadzenia w życie tej ustawy uznać narazie za nieaktualną. Ustawa bowiem, w jej obecnem brzmieniu jest niejako nakazem pracy dla organów państwowych, które de facto i tak w miarę możności wykonywują swe zadania w zakresie w. f. Wprowadzenie w życie ustawy w całej rozciągłości jest w danej chwili jeszcze niemożliwe zarówno ze względu na brak odpowiednich środków finansowych, potrzebnych do wykonania niezbędnych inwestycyj sportowych, jak również ze względu na brak odpowiedniej ilości instruktorów w. f., na przygotowanie których potrzeba dłuższego czasu.

Wniosek płk. Ulrycha został jednogłośnie przyjęty, przyczem Rada wypowiedziała się za koniecznością stopniowego wydawania zarządzeń, mających na celu stopniowe przygotowanie terenu do wykonania w możliwie bliskiej przyszłości programu pracy, nakreślonego przez projekt ustawy.

Na tem obrady zakończono, poczem członkowie Rady wraz z Panem Marszałkiem na czele, spędzili godzinę czasu na pogawędce przy podwieczorku, urządzonym na miejscu przez Gabinet Ministra Spraw Wojsk.

Tur.

ZAWODY KOBIECE W CZASIE TYGODNIA

Zawody kobiece w ramach Tygodnia wych. fiz. i Święta P. W. organizowała Sekcja Kobieca Komitetu Organizacyjnego rzeczonego Tygodnia — że tak powiem, z ograniczoną samodzielnością i odpowiedzialnością. Ponieważ samodzielność nie była zupełna, zatem i odpowiedzialność nie może być całkowita. Część odpowiedzialności za pewne niedociągnięcia musi być w ten sposób odjęta. Jeżeli uprzytomnimy sobie dalej nasze wady narodowe — niesłowność i niepunktualność — musimy w konsekwencji zredukować tę odpowiedzialność jeszcze więcej.

Naprzykład: Pewien związek był proszony o zorganizowanie pewnych zawodów. Dał przyrzeczenie, nadesłał pięknie opracowany program, wyznaczył wpisowe, nagrody etc. Ale do zawodów nie doszło. Bo okazało się, że ów związek nie miał ochoty ich urządzać.

Naprzykład: Niektóre związki zbywały wystosowywane do nich pisma uporczywem milczeniem. Może nie ze złej woli, — ale ile czasu trzeba było zmitrężyć nad wątpliwościami nieroztrzygniętemi.

Naprzykład... ale pocóż mnożyć przykłady. Trzeba sobie powiedzieć, że na przyszłość trzeba błędów popełnionych unikać i z doświadczeń osiągniętych korzystać. A nauk na przyszłość zdobyliśmy dosyć. Oto niektóre z nich:

A) Należy rozpoczynać pracę organizacyjną we właściwym czasie i wyznaczyć święto na właściwy termin. Jedno i drugie było w r. b. mocno opóźnione. Do ostatniej chwili napływały wnioski i projekty reform. Powinien być wyznaczony **termin przyjmowania projektów i zmian,** a po tym terminie żadne, nawet najgenjalniejsze pomysły uwzględniane być nie powinny, gdyż nie ma na to czasu. Po tym terminie nadchodzi czas realizowania.

Czas wykonania programu powinien być również zawczasu i dokładnie rozważony. W r. b. wybrano czas zbyt późny, zbyt bliski egzaminów szkolnych i ferji świątecznych z których wiele osób już zaczęło korzystać. Termin ten nie może się również zbiegać z okresem mistrzostw okręgowych, jak w r. b.

B) Nieodzowne jest dla sprawnego funkcjonowania ciała organizacyjnego ścisłe rozgraniczenie funkcji i w związku z tem zmniejszenie ilości funkcyj, obciążających daną grupę czy indywiduum, a zato uczynienie ich absolutnie za wykonanie odpowiedzialnymi.

C) Kierując się doświadczeniem lat minionych, nie należy powierzać po raz drugi urządzania jakichkolwiek zawodów organizacji, która (danym składzie) raz już na tem polu zawiodła.

D) Za zawód, doznany ze strony jakiejkolwiek drużyny, należy czynić odpowiedzialną organizację, do której należą, i wyciągnąć odpowiednie konsekwencje.

E) Należy ustalić we właściwym czasie szczegółowy, dokładny program każdego dnia i ogłosić go **publicznie.**

F) Plan finansowy winien być opracowany zawczasu i rozporządzalna gotówka absolutnie zapewniona.

G) Aby zapewnić sobie powodzenie finansowe i wogóle frekwencję publiczności, należy zawczasu przygotować bilety i do rozprzedawania ich przyciągnąć rzesze zawodników.

Pomimo wszelkich braków, jakie można było zanotować, stwierdzić należy, że niektóre zawody, jak lekka atletyka, strzelectwo, wioślarstwo, łucznictwo, plastyka, udały się w zupełności. Mała tylko uwaga pod adresem jednego z tych działów: Popisy humorystyczne są bardzo pożądaną nowością, lecz błędem byłoby sądzić, że można zbyć dyletantyzmem.

Reasumując, sądzę, iż zasób doświadczeń, zdobytych w czasie trwania Tygodnia w. f. bardzo nam się przyda na przyszłość i że możemy sobie powiedzieć, że większość organizacji, urządzających poszczególne zawody, stanęła na wysokości swego zadania.

E. D.



Kobielska, najlepsza nasza obecnie dyskobolka.

O RATOWANIU TONĄCYCH



Metoda Schafera (Pozycja wdechu)

Z nastaniem cieplejszych dni, kroniki nasze zazwyczaj obfitują w wiadomości o wypadkach zatonięcia, których liczba ostatniemi czasy dochodzi do rozmiarów wprost katastrofalnych. Gdy czytamy te wiadomości, mimo woli budzi się w nas chęć zaradzenia złu. Lecz jak zaradzić? Przecież niepodobna zabronić dzieciom i młodzieży zażywania sportów wodnych, jak pływanie, wiosłowanie, żeglarstwo, rybołówstwo, do których wyrywają się całą duszą w miarę, jak tylko słońce mocniej przygrzewać zaczyna.

Stwierdzono, że wypadki najczęściej zdarzają się tam, gdzie uczestnicy bez zastanowienia, dając ujście swawoli lub brawurze, nie zachowują pewnych środków ostrożności; zrzadka tylko wchodzi tu w grę nieświadomość.

I dlatego obowiązkiem każdego jest przestrzegać dzieci i młodzież przed niebezpieczeństwem. Należy je nietylko ostrzegać, ale pouczać, a w razie potrzeby pomagać i w ten sposób zmniejszyć liczbę nieszczęśliwych wypadków do minimum*).

Przedewszystkiem: Uczcie dzieci pływania! Zaraz na początku zaprawiajcie je do leżenia w wodzie nawznak, a umiejące pływać, uczcie w jaki sposób ratuje się tonących.

Ppłk. Holger Nielsen, dyrektor Państw. Instytutu Gimn. w Kopenhadze, który od szeregu lat jest wizytatorem sportu szkolnego, podaje następujące rady i wskazówki dla oddających się sportom wodnym:

1. Nie wchodź nigdy sam do wody.

2. Nie oddalaj się zbytnio od brzegu. Nie przyniesie ci to wcale korzyści, natomiast gdy ogarnie cię znienacka strach lub zmoże niedomaganie i siły cię opuszczą, powstanie niebezpieczny moment zarówno dla ciebie, jak i dla otoczenia.

3. Jeżeli się kąpiesz w miejscach, posiadających niepewny grunt lub w takich, których głębokości nie znasz, opasz tułów liną i jeden jej koniec daj do trzymania towarzyszowi, stojącemu na brzegu.

4. Jeżeli kąpiesz się z łodzi w głębokiej wodzie, opasz się równie liną i jeden jej koniec daj do trzymania osobie, znajdującej się w łodzi. Skacz z łodzi i powracaj do niej od strony dziobu lub tyłu, a nigdy zboku, gdyż łódź może się wywrócić.

Gdyby się zdarzyło, że łódź, w której się znajdujesz, wywróci się, zostań przy niej (nawet gdybyś się znajdował w pobliżu lądu i posiadał świadomość tego, że potrafiłbyś doń przypłynąć); trzymaj się mocno dziobu lub tyłu i wołaj z przerwami o pomoc, aż cię zauważą. Nie chwytaj łodzi po środku, gdyż może cię z łatwością nakryć.

Jeżeli nie jesteś wytrzymałym pływakiem, możesz się uratować, o ile za każdym razem, gdy siły cię zaczną opuszczać, położysz się nawznak i pozwolisz sercu i płucom nieco odpocząć, zanim wystawisz je na nowe wysiłki.

Leżenia na wodzie na wznak mogą nauczyć się wszyscy w ciągu 1 — 2 lekcyj, nawet gdyby zupełnie nie umieli pływać. Pozycja ta winna być wyuczona na samym początku nauki pływania.

Gdy masz przepłynąć dużą przestrzeń winieneś pływać nawznak (zwłaszcza, gdy nie możesz się pozbyć ubrania), gdyż tym sposobem możesz utrzymać się trzy razy dłużej, niż każdym innym.

Pływanie nawznak jest najbardziej udostępnione i z tego względu, że wywiera najmniejsze ciśnienie na klatkę piersiową i pozwala przeto na swobodny oddech. Winno ono być używane na pełnych wodach.

5. Nie wchodź do wody, będąc najedzonym lub głodnym, ani też po dużych wysiłkach (dopóki płuca i serce nie powrócą do normalnego stanu). Ludzie ze skłonnością do palpitacji nie powinni kąpać się bez pozwolenia lekarza.

6. Powiedz dzieciom, żeby nie spychały się nawzajem do wody z mostu lub łodzi, a gdy są w wodzie, by nie zanurzały głowy swych współtowarzyszów pod jej powierzchnię.

7. Nie pozwalaj dzieciom pozostawać w wodzie zbyt długo. Po wystąpieniu pierwszego uczucia dreszczu należy bezwzględnie przerwać kąpiel. Zwróć uwagę, aby po wyjściu z wody dzieci nie ziębły (by bezczynnie nie przebywały na chłodnem powietrzu). Nie pozwalaj im również nadużywać kąpieli słonecznych.

8. Nie pozwalaj dzieciom nie obznajmionym z żeglarstwem, wyruszać na własną rękę. Jeśli pozwolono im wyruszyć w zwykłej łodzi bez opieki starszych, przestrzec je należy przed zgubnemi skutkami swawoli.

Nie wolno im bujać łodzi zboku na bok, opierać się o burtę lub stać w łodzi na wzburzonej wodzie.

I wreszcie wszyscy, zarówno starsi, jak młodzi, winni nauczyć się prawidłowego wykonania sztucznego oddechu (metodą Schafera).

Wykonania sztucznego oddechu można się nauczyć w ciągu pół godziny. Umiejętność ta jest również ważna z tego względu, że każdy z nas może być świadkiem jakiegoś wypadku, przy którem szybkie rozpoczęcie sztucznego oddechu posiada rozstrzygające znaczenie dla uratowania życia ludzkiego. Nietylko bowiem w wypadku zatonięcia, lecz wogóle przy wszelkiego rodzaju wypadkach, gdzie występuje zupełna utrata przytomności (niespowodowana utratą krwi lub przypuszczalnem uszkodzeniem narządów wewnętrznych)—jak przy duszeniu się, zatruciu się gazami, zmarznięciu, powieszeniu się, porażeniu prądem elektrycznym lub t. p. — natychmiast powinno się zastosować sztuczny oddech, gdyż każda chwila zwlekania zmniejsza widoki przywrócenia życia ofierze.

Mimo przedsiębrania środków ostrożności, wypadki jednak nie są wykluczone, a przeto podajemy wskazówki oraz sposoby ratowania tonących.

Zanim ratujący wskoczy do wody, winien co rychlej pozbyć się cięższych części swego ubrania (marynarki, bucików i t. p.) oraz rozluźnić to wszystko, co w czasie ratowania mogłoby krępować jego szyję i brzuch (kołnierzyk, sprzączki i t. p.).

O ile tonący znajduje się na powierzchni wody, ratujący winien uczynić wszystko, co jest w jego mocy, aby uniemożliwić zanurzenie się głowy tonącego pod powierzchnię wody. Ratujący podpływa do tonącego ztyłu i obejmuje go od strony pleców; nie wolno mu nierozważnie płynąć nawprost tonącego, aby nie narazić się na żelazny uścisk. Jeżeli tonący już się zanurzył pod powierzchnię wody, to każda chwila jest droga i nie należy się wahać, ani zastanawiać, lecz momentalnie rzucić się do wody i dać pomoc. Bowiem, im prędzej sprowadzimy nieprzytomnego na ląd i jeśli okaże się konieczne — zastosujemy sztuczny oddech, tem większe będą widoki możliwości przywołania go do życia.



Metoda Schafera (Pozycja wydechu).

SPOSOBY RATOWANIA

Jeżeli ofiara umie pływać — i z tego, czy innego powodu nie może dać sobie rady sama — a panuje nad sobą na tyle, że jest w stanie usłuchać wskazówek ratującego, można się odważyć na ratowanie jej sposobem najłatwiejszym. A mianowicie poleca się jej oprzeć ręce na barkach ratującego i jednocześnie wyciągnąć ramiona oraz przechylić głowę wtył, jak przy postawie do leżenia na wodzie nawznak. W tym przypadku ratujący pływa na piersiach sposobem żabim (fig. 1).

Jeśli tonący tak jest silnie wyczerpany i niezdolny jest oprzeć się o barki ratującego, należy objąć go rękami za głowę (za obie skronie) i sprowadzić na ląd, używając sposobu pływania nawznak. Baczyć przytem należy, by głowa tonącego stale znajdowała się ponad powierzchnią wody (fig. 2).

Można tu również zastosować sposób ratowania, przepisany dla tonącego, który stracił przytomność (fig. 3).

Jeśli tonący stracił przytomność, ratuje go się w ten sposób, że jednem ramieniem obejmuje jego klatkę piersiową (pod ramieniem); kark jego kładziemy na swój kark tak wysoko, aby nos i usta znajdowały się ponad powierzchnią wody. Pracujemy wówczas wolnem ramieniem i nogą (fig. 3).

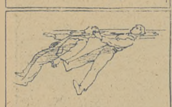
Jeżeli tonący rzuca się i chce chwycić ratującego, należy objąć go pod pachami od strony pleców, spleść ręce na jego klatce piersiowej i jednocześnie podciągnąć jego ramiona do powierzchni wody. Tonącego sprowadza się na ląd, używając sposobu pływania nawznak samemi nogami (naprzemianstronne kopnięcia) fig. 4).

Z chwilą, gdy w ostatnim przypadku tonący się nieco uspokoi, ratujący może ułatwić sobie pracę i w tym celu prześlizguje swoje ręce wzdłuż ramion tonącego i obejmuje je mocno podchwytem (kciukami nazewnątrz). Jednocześnie ratujący wyciąga całkowicie swe ramiona (fig. 5).

(D. c. n.)



1



2



3



4

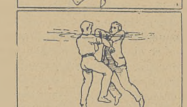




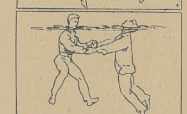
Wyzwalanie się z uścisku przy chwycie nachwytem



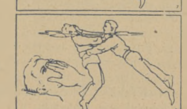
5



6



7



8

---

*) O tem co uczyniono w tej mierze w Danji patrz: D. R.: Co należy i można przeprowadzić na wsi w dziedzinie wychowania fizycznego „Start" Nr. 2 r. 1929, str. 10.

NA PÓŁMETKU SEZONU



Sadkowska w skoku wdal.

LEKKOATLETYCZNEGO

Pierwszy okres sezonu lekkoatletycznego został już zakończony. Na program złożyły się mistrzostwa okręgowe na wszystkich okręgach (z wyjątkiem Lublina i Lwowa), mecze międzyokręgowe Poznania ze Śląskiem i Krakowem oraz zawody międzynarodowe w Wilnie.

Zbliża się teraz termin mistrzostw narodowych (13 i 14 lipca w stolicy), wobec czego śpieszymy przedstawić szanse poszczególnych zawodniczek przed tą rewją sił.

Jeśli chodzi o kluby, to o dotychczasowej supremacji AZS-u warszawskiego narazie mowy być nie może z chwilą usunięcia się Konopackiej-Matuszewskiej.

W latach 1927—28 punktacja walk o „Dianę" (nagroda za drużynowe mistrzostwo Polski) wykazywała wielką przewagę AZS-u (Warszawa). Przewaga ta była naturalnie po większej części zasługą niedoścignionej Konopackiej, której każdy start był triumfem, czy w rzutach, czy w skokach, w wielobojach lub sztafetach. Teraz Konopacka nie startuje, wynikiem czego jest fakt, że w mistrzostwach stolicy Grażyna usunęła w cień zespół AZS-u. Podobno jednak w mistrzostwach Polski Konopacka ma startować. Zobaczymy.

Jeśli chodzi o Grażynę, to posiada ona teraz największe szanse na zdobycie mistrzostwa drużynowego na rok bieżący. Mrówcza praca kierownictwa, racjonalny trening i doskonałe podstawy gimnastyczne sprawiły, że zawodniczki Grażyny stoją teraz na wyżynie. Warta (Poznań), Roździeń (Śląsk) i Cracovia (Kraków) walczyć będą o dalsze miejsca. AZS z Konopacką też może wiele powiedzieć, a w każdym razie utrzyma, mimo braku naszej ministrowej, swój prymat w ogólnej klasyfikacja za 3 laty, gdyż posiada bardzo wiele punktów przewagi. Z innych klubów przytoczyć należy Legję (Warszawa). AZS i Sokół (Poznań), Kolejowy K. S. i SKLA (Śląsk) i Makabi (Kraków). Okręgi pomorski i łódzki roli najprawdopodobniej nie odegrają, a z Wilna jedynie Lewinówna wejdzie w rachubę.

Przejdźmy teraz do poszczególnych rezultatów dotychczasowych imprez.

W biegach krótkich zapowiada się zacięta walka między ślązaczką Brenerówną, Gędziorowską (obecnie Cracovia) oraz zawodniczkami Grażyny: Hulanicką i Sadkowską. Narazie specjalnej przewagi nie można zauważyć. Czasy wahają się od 7.9 — 8.2 na 60 mtr. i od 13.2 — 13.4 na 100 mtr. W rachubę może być brana także Turecka z Makabi warszawskiej.

Na 200 mtr. dotychczas najlepszy czas miała ślązaczka Orłowska (dawniej Tabacka) 28.2 sek. Liczyć się jednak trzeba, że Brenerówna osiągnie lepiej. Niżej 29 sek. miała już Freiwaldówna (Makabi — Kraków). Szanse mają także Gędziorowska, Jankowska (Grażyna), Woynarowska (AZS) i Hulanicka.

Bieg 800 mtr. będzie chyba znów domeną ślązaczek Kilosówny, Orłowskiej i Peronówny, które miały już poniżej 2:40. Podciągnąć się może także Wiecuskiewiczówna (AZS). Zawodniczki Krakowa, Poznania czy Łodzi będą chyba na dalszych miejscach.

W biegu przez płotki największe szanse ma nadal Schabińska I (Legja), która miała już 13.6. Rywalka jej, Freiwaldówna przebiegła dotychczas w 14.1, Musielewska (Poznań) osiągnęła 14.8.

W sztafetach zacięta walka rozegra się między Grażyną i Roździeniem, które miały około 54 sek. na 4x100 m. i niżej 1:59 na 4x200 mtr. AZS (Warszawa), Warta i Cracovia walczyć będą o dalsze miejsca.

W skoku wdal z miejsca narazie najlepszą wydaje się Hulanicka, której zagrozi tylko chyba Chajówna (Śląsk). Obie skoczyły już po 2.45. Nieźle zapowiada się Jankowska.

W skoku wzwyż bezkonkurencyjną będzie tylko Krajewska, której świetny wynik (149 cm.) wysuwa się daleko na czoło. Dalsze miejsca to walka między Schabińską I. Freiwaldówną, a może łodzianką Janowską. Zawodniczki te miały już 135 cm.

Skok wdal da nam zaciętą walkę między Sadkowską i Lubecką z (Grażyny) i Brenerówną. Największe szanse posiada „weteranka" Sadkowska, która w roku bieżącym osiągnęła maximum formy i skacze ponad 5 mtr. Brene-



Efektowne zdjęcie startu w biegu na 60 mtr. w mistrzostwach Warszawy

równa i Lubecka miały już ponad 485 cm. Freiwaldówna też może coś zdziałać.

Jeśli chodzi o **rzut kulą**, to zastępczynią Konopackiej wydaje się być Jasna (Cracovia), która rzuciła już 10.60. Do 10 mtr. nie doszła poza nią żadna jeszcze, zaś w granicach 9.5 mtr. miały Lewinówna (Wilno), Schabińska II i Mierkisówna (Grażyna), Kobielska (Polonia), Wajsówna (Łódź), Jasieńska (Poznań) i Donajówna (Pomorze).

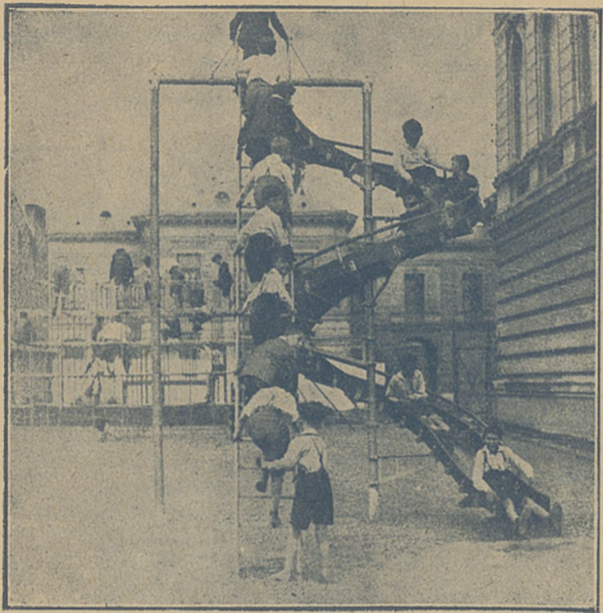
W rzucie dyskiem przewodzić będzie Kobielska (ponad 33 mtr.), mając tuż za sobą Mierkisównę (33 mtr.) i Jasną (32 mtr.). Wajsówna, Lewinówna i Krotkówna (Poznań) to dalsze rywalki.

Rzut oszczepem utrzyma najprawdopodobniej Lonka, która miała już ponad 35 mtr. Lanżanka będzie chyba drugą o ile Woynarowska nie dojdzie do formy.

Oto krótki przegląd dotychczasowego sezonu. Czekajmy, co przyniosą mistrzostwa.

A. Szenajch.

RAJ DLA DZIECI OTWARTY



Dzieci na ślimaku

Wszyscy, którzy widzieli prześliczny ogród Jordanowski w Warszawie, zgodzą się chyba bez zastrzeżeń na określenie go, jako — raju dla dzieci. Co ważniejsze, właściwi gospodarze i faktyczni „właściciele" ogrodu, same dzieci — za prawdziwy raj go uważają.

Myśl założenia ogrodu dla dzieci w stolicy powziął przed dwoma laty, ówczesny dyrektor Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego, płk. Ulrych, wielki przyjaciel dzieci. Na specjalne studja w tej dziedzinie wyjechała do Stanów Zjednoczonych referentka Urzędu, p. Wanda Prażmowska. W okresie jednego roku niespełna, na terenie b. Podchorążówki, powstał pierwszy w stolicy ogród Jordanowski, wyposażony w szereg urządzeń nowoczesnych i dostarczający dzieciom rozległej skali możliwości ruchu i rozrywki.

Ubiegłe lato było świadkiem licznych odwiedzin dzieci, a ogród od rana do wieczora rozbrzmiewał krzykami radości. Jego istotna potrzeba i przydatność życiowa okazały się w całej pełni. Ten pierwszy ogród Jordanowski, wzorowo zrealizowany, udowodnił naocznie, jak wielkie daje dzieciom korzyści i jak doniosłem a zarazem pilnem zadaniem jest organizowanie tego rodzaju terenów zabawy i zarazem prawdziwych ośrodków zdrowia i radości — przez wszystkie miasta.

W ogrodzie tym dzieci zyskały nareszcie oficjalne i faktyczne prawo obywatelstwa w życiu miast. Otrzymały teren, na którym wreszcie nikomu nie zawadzają, a który daje im wszelakie możliwości ruchu w warunkach higjenicznych i pod fachową opieką.

Magistrat stolicy i magistraty wszystkich miast w Polsce winny pójść z rozmachem w kierunku zakładania ogrodów jordanowskich, widząc, jak wiele korzyści dał dzieciom warszawski ogród, założony przez Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego. Do programu prac i obowiązków, jakie zarządy miast względem swych obywateli mają do spełnienia, wejść winna jako jedno z najpilniejszych zadań — zakładanie ogrodów dla dzieci, jako jedynego w miastach miejsca, na których dzieci są panami sytuacji i przedmiotem zdrowej troski ze strony społeczeństwa dorosłych.

Jak zaznaczyliśmy, ogród pomyślany został wszechstronnie i zawiera szereg urządzeń. Mieści się na niem ogółem 6 boisk, przeznaczonych dla grup dzieci różnego wieku i płci. Boiska dla mniejszych dzieci pokryte są trawą, natomiast — boiska służące do gier zespołowych dla starszych zostały wyżwirowane. Plaża piaszczysta i płytki brodek stanowią ulubione miejsca zabawy dla malutkich. Na wyżwirowanym terenie rozmieszczono szereg przyrządów, jak zjeżdżalnie o różnym stopniu nachylenia, huśtawki przeplotnie.

Nie zapomniano o wybudowaniu w głównym pawilonie obszernej werandy, służącej zarazem jako schron przed deszczem, szatnia i hala jadalna. Obok znajdują się pokoje kancelaryjne. Oddzielne dla chłopców i dziewcząt umywalnie oraz natryski, zdroiki do picia wody.

Całość przedstawia się zupełnie wzorowo. Szczera troska o stworzenie dzieciom w ciężkich warunkach życia miejskiego małej oazy zdrowia i radości — wydała doskonałe rezultaty.

Oby magistraty miast naszych jak najśpieszniej zechciały złożyć dowody, że Jordanowski ogród w stolicy znalazł zwolenników nietylko w rozległym światku dziecięcym, lecz i wśród tych także, którym przypada zaszczytna rola opiekunów obywateli miast.



Na ostatniej kracie przeplotni

PIERWSZE TEGOROCZNE REGATY KOBIECE

Warszawski Klub Wioślarek wystąpił w roku bieżącym bardzo wcześnie z pierwszym programem regat wewnętrznych. Racjonalna zaprawa zimowa, wczesne rozpoczęcie sezonu treningowego na wodzie, umożliwiły przeprowadzenie próby sił w formie. regat wewnętrznych na samym początku sezonu.

Materjał, jaki widziałyśmy na starcie biegów, przedstawia się naogół znakomicie, jeśli chodzi o warunki i kondycję fizyczną zawodniczek. Nieco gorzej jest pod względem techniki, w której wioślarki zdradzają szereg braków i niedociągnięć, najzupełniej zresztą usprawiedliwionych tą okolicznością, że zawody miały miejsce na wstępie sezonu, wobec czego brak techniki wypływają arcyzrozumiale z niedostatku treningu.

Bezkonkurencyjnie na plan pierwszy pod względem techniki i stylu wybiła się osada na czwórce wyścigowej pod sterem doskonałej sterniczki M. Dziewulskiej, z J. Grabicką na szlaku. Osada ta wygrała bieg czwórek wyścigowych, bijąc w eliminacji osadę pod sterem Kordyakówny, a w decydującej rozgrywce osadę J. Sloniewskiej. Jest to osada doskonale wytrenowana i zgrana, jadące według zasad najnowszej techniki i stylu wioślarskiego. Jej kondycja fizyczna jest znakomita. Świetne wyczucie osady u szlaku i niebywałe walory sterniczki — trenerki. p. M. Dziewulskiej — składają się na pierwszorzędną całość. Osada ta odegrać winna w bieżącym wioślarskim sezonie pań dużą rolę i już dziś wróżyć jej można ogromne sukcesy.

Z osad zwyciężonych w powyższym biegu na plan pierwszy wysuwa się załoga st. Kordyakówny. Jest to osada bardzo mocna i wartość jej wzrastać będzie w miarę przybywania rutyny treningowej. Osada st. Słoniewskiej pozostawia dziś jeszcze wiele do życzenia zarówno pod względem techniki, jak i kondycji fizycznej poszczególnych wioślarek. Znaczne braki wykazała również sterniczka. Jazda zygzakami w czasie biegu — zawsze walnie przyczyniać się będzie do porażki.

W dwóch biegach na czwórkach półwyścigowych zwyciężyły osady pod sterem J. Kożuchowskiej. W trzecim biegu na czwórkach półwyścigowych zwyciężyła lepsza osada pod sterem M. Bętkowskiej nad osadą pod st. Kuszakiewiczowej.

W biegu dwójek cedrowych zwycięstwo przypadło osadzie Hykielówny nad osadą Z. Czaplickiej.

W biegu półwyścigowych jedynek klepkowych pierwsze miejsce zajęła M. Bętkowska przed Kuszakiewiczówną.

W całości swej regaty zaprezentowały okazały komplet sił regatowych Warszawskiego Klubu Wioślarek oraz liczny i dobry tabor łodzi. Sezon zapowiada się dobrze i przyniesie klubowi niewątpliwie szereg międzyklubowych zwycięstw.

Organizacja regat — bardzo sprawna.



Zwycięska osada w biegu dwójek cedrowych

„GIMNASTYKA DOMOWA DLA KOBIET" AGNETY BERTRAM

W tych dniach opuścił prasę długo oczekiwany i niejednokrotnie zapowiadany przekład książki p. Bertram p. t. „Gimnastyka domowa", wydany nakładem dwutygodnika „Start", — w tłumaczeniu p. D. Rosenberga.

Choć pomyślany jako podręcznik gimnastyki domowej, ilustruje zarazem metodę autorki w ogólności. a przeto może być pomocny dla prowadzących gimnastykę kobiecą. Jest to pierwsza z tej dziedziny praca w języku polskim. Posiada dla nas tem większe znaczenie, że metoda autorki, której celem było zerwanie tradycji stosowania gimnastyki męskiej dla kobiet, uważana jest przez najwybitniejszych znawców doby współczesnej za racjonalną.

Gruntowna znajomość zasadniczych cech budowy ciała oraz formy ruchu kobiecego pozwoliła jej stworzyć zasób materjału ćwiczebnego, przy wykonaniu którego uplastycznia się piękno i wdzięk kobiety.

Podręcznik zawiera dwie serje ćwiczeń, rozpoczynających się z postawy siedzącej lub leżącej i z postawy stojącej. Wszystkie ćwiczenia cechuje wielka prostota i są one ułożone tak, że każdą serję wykonywa się jednym ciągiem, czyli od jednego ćwiczenia przechodzi się bezpośrednio, bez przerwy do następnego. Autorce chodziło tu nietylko o zaoszczędzenie czasu, lecz o utworzenie harmonijnej i skończonej całości. Obydwie serje zawierają ćwiczenia o wszechstronnej pracy mięśniowej oraz wywołują wszechstronną ruchomość w stawach, służyć więc mogą śmiało za przeciwwagę siedzącego trybu życia.

Wybitny zmysł artystyczny autorki dał jej możność skojarzyć te piękne ruchy z klasyczną muzyką Haydna i Mozarta. W tym celu zostały również nagrane odpowiednie płyty gramofonowe.

Godnem jest uwagi, że ćwiczenia tu zawarte, stanowia, wedle tłumacza, świetną zaprawę dla mężczyzn.

Przełożenie tej książki na język polski przez człowieka, który prócz odbycia specjalnych studjów, hospitował oraz przeszedł kurs w instytucie pani Bertram, daje nam gwarancję, że przekład jest zgodny z intencjami autorki.

Książkę tę gorąco poleca się jako podręcznik gimnastyki domowej dla kobiet oraz jako poważny zasób materjału ćwiczebnego, przy nauczaniu gimnastyki w szkołach i kursach sportowych.

Skład główny w Administracji „Startu", Górnośląska 20, tel. 401-24.

Cena książki w sprzedaży księgarskiej zł. 7.

Na żądanie Administracja „Startu" wysyła „Gimnastykę domową" na prowincję po uprzedniem wpłaceniu zł. 7.50 — na konto „Startu" P. K. O. 14.558.

Ponadto książka jest do nabycia we wszystkich księgarniach.

LEKKOATLETYCZNE MISTRZOSTWA OKRĘGOWE

Rozegrane w ubiegłych tygodniach lekkoatletyczne mistrzostwa we wszystkich niemal okręgach prócz szeregu doskonałych wyników, dały także i ten ważny rezultat, że pozwalają zorjentować się w stanie i poziomie obecnym lekkoatletyki pań.

Wyniki, osiągnięte w poszczególnych mistrzostwach okręgowych, były następujące:

Mistrzostwa Pomorza:

60 m. Baumgartenówna Sokół Bydgoszcz 9 s., 100 m. Baumgartenówna 15 s., 4 × 100 Sokół Bydgoszcz 62.2 s., wdal z miejsca Gajkowska Sok. Grudziądz 2.02 m. nowy rekord Pomorza. z rozbiegu Żółkiewiczówna Sok. Bydgoszcz 438 m., wzwyż Zalewska Sok. Grudziądz 1.20 cm. Oszczep Donajówna Sokół Bydgoszcz. oszczep oburącz Donajówna 41.93 nowy rekord Pomorza. Dysk Donajówna 22.72 m., oburącz Donajówna 44.14 nowy rekord Pomorza. Kula Donajówna 8.43. oburącz Donajówna 15.61 nowy rek. Pomorza.

Mistrzostwa Łodzi:

60 m. — Juszczakówna (ŁKS) 8.8, (Sokół) 8.9 100 m. — Janowska A. 14.4, 200 m. — Janowska J. 30.8, 800 m. — Rytlówna (ŁKS) 2:50, 80 m. płotki — Plucińska (K. E.) 15 s., wdal — Janowska J. 438, wdal z miejsca — Jadzia 214, wzwyż — J. Janowska 135, kula — Wajsówna (Sok.) 9.05, dysk — Wajsówna 30.48. oszczep — J. Janowska (Sokół) 25.69.

Mistrzostwa Krakowa:

Mistrzostwa Okręgowe Pań w okręgu Krakowskim dały wyniki następujące: 60 m. 1) Gędziorowska (Crac.) 8.2. 100 m.: Gędziorowska (Crac.) 13.7, 200 m.: Freiwaldówna (Mak.) 28.9, 800 m.: Mitkowska (Wisła) 2:46.7 rek. okr., 80 m. przez płotki: Freiwaldówna (Mak.) 14.1, 4×100 m.: 1) Cracovia w składzie: Gędziorowska, Czerska, Pirowska, Jasna, czas 56, 2) Makabi, 3) Wisła, skok wdal z miejsca: Freiwaldówna (Mak.) 214 i pół, skok wdal z rozbiegiem: Freiwaldówna (Mak.) 4.50, skok wzwyż: Freiwaldówna (Mak.) 137 i pół rek. okr., dysk jednorącz: Jasna (Crac.) 3211, dysk oburącz: Jasna (Crac.) 57.16 rek. okr. Kula jednorącz: Jasna (Crac.) 10.29, kula oburącz: Jasna (Crac.) 17.76 i pół, w rzucie oburącz: Jasna uzyskuje prawą ręką nowy rek. okr. 10.60. oszczep jednorącz: Lonka (Crac.) 35.11, oszczep oburącz Lonka (Crac.) 53.95.

Mistrzostwa Poznania:

60 m.: Kasprzakówna 8.5 (S:), 100 m.: Kryżanka (W) 14.1, 800 m.: Woźniakówna (S) 2:47.0, 80 m. pł.: Musielewska (W) 1.48 s. rek. okr. wyrówn., 4×100: 1) Warta I. (Kryżanka, Szymańska, Musielewska, Krótkówna) 56.6 s., 2) Sokół, 3) Warta II. 4×200: 1) Warta (Jabłczyńska, Kryżanka, Musielewska, Krótkówna). 2.04,3 s., 2) AZS, 3) Sokół. Skok wzwyż: Krajewska (AZS) 1.49 (rekord polski). Skok wdal: Krajewska (W) 4.45 cm., Skok wdal z m.: Szkudlarska (S.) 225 cm. (rek. okr.). Dysk: Krótkówna (W) 28.58 cm. Dysk obur.: Krótkówna (W) 28.42 + 20.75 = 49.17 (rek. okr.). Oszczep Lanżanka (AZS) 30.81. Oszczep oburącz: Lanżanka (AZS) 50.30. Kula: Jasieńska (AZS) 9.20 (rek. okr.). Kula oburącz: Jasieńska (AZS) 15.6 (rek. okr.). W punktacji: Warta 49 p., AZS 30 p., Sokół 28 p., Sokół—Leszno 1 p.

Mistrzostwa Górnego Śląska:

60 i 100 m. — Breuerówna 8 i 13.4, 200 i 800 m. — Orłowska 28 i 2:38, 80 m. płotki — Rakoczanka 15.1, 4 × 100 i 4 × 200 — Roździeń 554.8 i 2:03, kula i dysk — Błaszczykówna 8.24 (oburącz 14.88) i 28.25 (oburącz 47.20), oszczep — Solorzówna 22.42, a oburącz — Lubkowiczówna 33.69, wdal z miejsca — Czajówna 231, wdal — Breuerówna 474, wzwyż — Stella 130.

Mistrzostwa Warszawy:

Skok wdal z miejsca: 1) Hulanicka (Grażyna) 2.45 m. lepiej od rekordu polskiego, 2) Jankowska (Grażyna 2.33 m., 3) Brylantówna (ZASS), 2.29 m. **Pchnięcie kulą:** 1) Schabińska II (Grażyna) 9,47 m., 2) Kobielska (Polonja) 9.27 m., 3) Mierkisówna (Grażyna) 8.75 m. **200 m.:** 1) Jankowska (Grażyna) 30 sek., 2) Wierzbołowska (Warszawianka) 30.2 sek., 3) Petersówna (AZS). **Skok wzwyż:** 1) Schabińska I (Legja) 1.33 m., 2) Sadkowska (Grażyna) 1.33 m., 3) Hulanicka (Grażyna) 1.33 m. **Rzut dyskiem:** 1) Kobielska (Polonja) 33.29 m., 2) Mierkisówna (Grażyna) 33.14 m., 3) Schabińska II (Grażyna) 29.49 m. **Sztafeta 4 x 100 m.:** 1) Grażyna w składzie: Hulanicka, Sadkowska, Lubecka i Grabicka, 54.4 sek., 2) AZS — o 15 m., 3) Warszawianka. **Skok wdal:** 1) Sadkowska (Grażyna) 5.095 m., 2) Lubecka (Grażyna) 4.91 m., 3) Hulanicka (Grażyna) 4.725 m. **Finał 60 m.:** 1) Hulanicka 8.2 sek., 2) Sadkowska 8.4 sek., 3) Turecka (Makabi). **Rzut oszczepem:** 1) Kobielska (Polonia) 29.08 m., 2) Grabicka (Grażyna) 27.91 m., 3) Hulanicka 26.88 m. **Finał 100 m.:** 1) Sadkowska 13.3 sek., 2) Grabicka, 3) Turecka. **800 m.:** 1) Wieczorkiewiczówna (AZS) 2:43.2 sek., 2) Tupalska (Zw. Młodz. Ludowej—Białystok) 2:51.8 sek., 3) Petersonówna (AZS). **Sztafeta 4 x 200 m.:** 1) Grażyna 1:58 sek., 2) AZS 2:04.8 sek., 3) AZS II.

W punktacji ogólnej wygrała bezapelacyjnie Grażyna 53 pkt., 2) AZS 11 pkt., 3) Polonia 8 pkt., 4) Warszawianka 4 pkt. Wyróżniła się Sadkowska i Hulanicka.

W przedbiegu na 60 mtr. Hulanicka ustanowiła nowy rekord wynikiem 7,9 sek.

Przystępując do omówienia poszczególnych konkurencyj, stwierdzimy, że w biegu na 60 mtr. najlepsze są obecnie Hulanicka, Sadkowska, Gędziorowska, Breuerówna i Kasprzakówna. Na 100 mtr. — Sadkowska, Breuerówna i Gędziorowska. Na 200 mtr. — Orłowska z Górnego Śląska, Freiwaldówna i Jankowska. Na 800 mtr. — Orłowska, Wieczorkiewiczówna i Miłkowska.

W biegu przez płotki w dalszym ciągu najlepszą jest Schabińska z Legji, znacznie dystansując Freiwaldównę, mającą najlepszy po niej wynik.

W dysku wobec braku na starcie p. Konopackiej — prowadzi obecnie Kobielska, której po piętach depcze Mierkisówna, na treningach osiągająca około 37 mtr., wynik nawet w płaszczyźnie światowej dość rzadki. Jasna z Krakowa również stale rzuca ponad 32 metry.

W kuli prowadzi doskonale Jasna, mając za sobą młodziutką zawodniczkę Grażyny, Schabińską II.

W oszczepie najlepszą jest Lonka z Krakowa, dalej Jasna, Lanżanka i Kobielska.

W skoku wzwyż rewelacyjny wynik, lepszy od rekordu polskiego osiągnęła Krajewska z Poznania, zostawiając daleko za sobą Freiwaldównę z Krakowa i Schabińską I.

W skoku wdal z rozbiegu najlepszy wynik osiągnęła Sadkowska, dalej — Breuerówna i Freinoldówna.

Mistrzostwa wszystkich okręgów wykazały znaczne polepszenie wyników, a przedewszystkiem liczniejszy udział zawodniczek.

Zespołowo najlepiej przedstawia się Grażyna, której zawodniczki wybiły się na czoło wszystkich konkurencyj mistrzostw warszawskich.

Niedalekie mistrzostwa Polek wykażą nam jeszcze plastyczniej wzajemny układ sił lekkoatletyki kobiecej.

GRAŻYNA MISTRZYNIĄ W HAZENIE

W tegorocznych rozgrywkach o mistrzostwo Warszawy w hazenie—bezapelacyjne zwycięstwo i tytuł mistrzowski zdobyła młoda, ambitna, doskonale wytrenowana drużyna Grażyny. Na czoło warszawskich zespołów hazeny Grażyna wysunęła się na czoło tak zdecydowanie, że o jej obecnym prymacie na terenie stolicy mówić można bez żadnych zastrzeżeń.

Młody zespół Grażyny, który od dwóch lat dopiero trenuje hazenę, zawdzięcza swój sukces przedewszystkiem zgraniu całego zespołu i nadzwyczaj starannemu treningowi, z którego kierownictwo Grażyny znane jest we wszystkich uprawianych przez nią gałęziach sportu. Wszystkie zawodniczki powyższej drużyny posiadają doskonałe przygotowanie gimnastyczne i lekkoatletyczne, co wpłynęło nadzwyczaj dodatnio na szybkie przyswojenie sobie gry.

Kandydatkami na drugie miejsce są AZS, Skra i Polonia. AZS w tym roku gorszy jest niż w ubiegłym, znacznie natomiast poprawiła się Polonia, która pozyskała kilka młodych sił. Skra jest naogół równa w formie; stanowi ona zespół zgrany i dobry technicznie, minusem jej natomiast jest brak siły fizycznej, co powoduje osłabienie pod koniec rozgrywek i trudniejszych spotkań. W czasie zwycięstw AZS i Skry nad Makabi o zdobycie drugiego miejsca zadecyduje wobec równości punktów lepszy stosunek bramek.

Na ostatniem miejscu znalazła się groźna w swoim czasie Makabi, która obecnie gra słabo, nie mając dobrego stałego składu. Drużyna ta spadnie zatem do klasy B. miejsce jej zaś w klasie A zajmie przypuszczalna mistrzyni kl. B — Warszawianka, posiadająca w swych szeregach kilka dobrych zawodniczek z doskonałą Wierzbołowską i Gawską na czele.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. zł. 60; 1/8 kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca: E. Grocholska. Druk „Kobiety Współczesnej". Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.